

<<拉丁秀身舞>>

图书基本信息

书名：<<拉丁秀身舞>>

13位ISBN编号：9787807057543

10位ISBN编号：7807057548

出版时间：2008-3

出版时间：成都时代

作者：徐冰

页数：112

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<拉丁秀身舞>>

前言

拉丁舞美丽魔幻旅程Ladies and Gentlemen!

恭喜您，您已经进入一个魔幻般的殿堂，请跟随Caroline开始您的魔幻旅程，很快您将成为世界上最性感最美丽的女人，魅力指数最高的男人！

拉丁舞热，早在歌坛被“四大天王”统治的时候，张学友曾以一曲《女人心》率先向我们展示了他的拉丁舞姿，伴随着极具动感的旋律，学友边唱边舞，迷倒。

一堆fans；而在1998年法国圣丹尼体育场的世界杯开幕式上，当瑞奇·马丁一面大跳火辣的拉丁热舞，一面激昂地唱出“Goal, Goal, Goal!

Ale, Ale, Ale……”的时候，全世界人们心头的热血都在沸腾，身体都情不自禁地随之舞动；喜欢足球的朋友们体验过：当巴西队进球的时候，队员们兴奋地甩动球衣跳起欢快的桑巴，和看台上狂跳桑巴的球迷们相映成趣。

如果你留心历届世界小姐的选美盛会，就会发现有正宗拉美血统的委内瑞拉或波多黎小姐经常会独占花魁，纤腰翘臀的魔鬼身材是她们夺冠的最佳武器，难怪许多国际评委部情不自禁地赞叹！

要知道这类美女的好身材不是整容手术的结果，而是拉丁舞塑造出来的！

拉丁舞就是如此凭借它的热情走向了世界，被人们所接受和喜爱，它就像一个健康、年轻、活泼、性感、胸中充满火焰的女郎，尽情地释放着自己的能量，怎能不受到众人的青睐？

自然，东方国家也抗拒不了这般无穷力量。

目前，国内的各大、中城市都踊跃地办起了拉丁舞培训班，成立了各种协会，并定期举办一些专业的舞蹈比赛。

拉丁舞已被引入到健身中心并与健身操相结合，成为一项新的时尚健身运动。

如今，从演艺明星到高级白领，从超级名模到普通上班一族，不同的年龄阶段、不同职业的人士，很多人迷恋上这种轻松易学而又健康美妙的有氧舞蹈。

为了打造玲珑有致的身材是一方面，另一方面，由于现代生活节奏加快，而拉丁舞可以让你抛开一切烦恼，尽情舞动，无所顾忌，做真正的自我！

动感十足的拉丁音乐和新颖迷人的拉丁舞步，让你的每个细胞仿佛都充斥了热情与奔放，是人性中与生俱来的洒脱与豪放，你只管以愉悦的心情享受其中的美妙，并坦然接受另一份如期而至的厚礼——女人拥有性感迷人的身材，男人跳出了活力和自信！

现在，请跟随Caroline一起进入桑巴的激情之旅，踩着桑巴音乐火热的节奏跳起来，在热烈奔放的舞步中感受诱人的巴西风情！

<<拉丁秀身舞>>

内容概要

势不可挡的拉丁热舞风潮！

席卷全球的秀形塑身风暴！

每天只要LATINA20分钟，你就将成为世界上最性感最美丽的女人！

魅力指数最高的男人！

中国最高质量最专业的形体舞蹈教程，高清晰度彩图展示。

徐冰老师亲身教授桑巴单人舞蹈组合，拉丁有氧健身操、双人桑巴国际舞，全程示范，详细讲解。

让你也体验到那种别样的激情！

<<拉丁秀身舞>>

作者简介

徐冰 (Caroline)

北京国标舞学院拉丁舞硕士

深造于西班牙马德里皇家舞蹈学院

中国国际标准舞大赛冠军

英国国际舞蹈教师协会 (IDTA) 会员

英国皇家舞蹈教师协会 (ISTD) 会员

澳洲皇家舞蹈教师协会 (UKA) 会员

香港标准舞蹈总会 (HKBDC) 会员

香港多所大学舞蹈教师及形体顾问

<<拉丁秀身舞>>

书籍目录

CHAPTER 1 迷人Samba, 舞动异国风情 风靡全球拉丁狂潮 拉丁舞种, 风格各异 领略拉丁的七种风情 引爆有氧魅力, 解码拉丁塑身风暴 激情狂野巴西桑巴舞 舞林秘诀 舞装上场

CHAPTER 2 绝美舞姿, 从热身运动开始 窈窕亨瘦美人前奏 5招热身准备 第一招: 消除蝴蝶袖的手臂运动 第二招: 坚挺挺高的胸部运动 第三招: 雕塑曲线的腰部运动 第四招: 结实娇翘的臀部运动 第五招: 纤细腿部运动

CHAPTER 3 美人桑巴进行时——舞步组合 迈出心动的第一步——基本舞步练习 狂情桑巴组合 桑巴有氧健身操 心动双人拉丁组合

CHAPTER 4 分享我的美丽性感舞餐盛宴 品味拉丁音乐 拉丁特色动作, 开启体内性感密码 拉丁风格彩妆与身体加分法 缤纷的手指甲 身体彩绘 甜美舞姬配件

<<拉丁秀身舞>>

章节摘录

插图：

<<拉丁秀身舞>>

编辑推荐

《拉丁秀身舞:桑巴》由国际标准舞大赛冠军、国际标准舞A级教师为你带来势不可挡的拉丁热舞风潮，席卷全球的秀形塑身风暴！

<<拉丁秀身舞>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>